

Десятидневное меню. Сезон: Осень-Зима.

Рацион: Ясли

День: понедельник

Рацион: Сад

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3	4	11	94	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3	5	13	113	48
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Батон.	30	2	1	15	79		Батон.	40	3	1	21	105	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
Итого за Завтрак			9	12	39	295	Итого за Завтрак			10	13	48	345	
Обед	Суп картофельный с бобовыми.	150	4	2	9	69	Обед	Суп картофельный с бобовыми.	180	5	3	11	83	158
	Тефтели мясные	60	12	10	5	158		Тефтели мясные	80	16	14	6	211	105
	Соус томатный с	40	1	2	3	30		Соус томатный с	50	1	2	4	37	466
	Греча отварная	120	3	4	31	175		Греча отварная	150	4	5	39	219	424
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед			25	20	67	556	Итого за Обед			32	28	85	702	
Полдник	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108	Полдник	Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	1	10	7	117		Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184	68
Итого за Полдник			6	16	16	225	Итого за Полдник			8	21	20	304	
Ужин	Яблоко	100			5	23	Ужин	Пудинг творожный	170	29	10	46	314	166
	Сладкий соус	20	4	2	9			Сладкий соус	30	4	2	9		
	Пудинг творожный	120	26	9	41	277		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Чай с сахаром.	180			6	23		Яблоко	100			5	23	140
Итого за Ужин			26	9	52	323	Итого за Ужин			29	10	57	360	
Итого за день			66	57	174	1399	Итого за день			79	72	210	1811	

Рацион: Ясли

День: вторник

Рацион: Сад

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая.	150	4	6	22	159	Завтрак	Каша манная молочная жидкая.	180	5	7	27	190	182
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Батон.	30	2	1	15	79		Батон.	40	3	1	21	105	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Итого за Завтрак			10	14	49		360	Итого за Завтрак			12	15	61
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	150	1	3	7	61	Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1	4	8	73	142
	Мясо отварное	60	16	12		172		Мясо отварное	80	22	16		229	215
	Картофельное пюре.	120	3	7	16	165		Картофельное пюре.	150	4	9	20	206	441
	Компот из свежих плодов или ягод.	150			11	46		Компот из свежих плодов или ягод.	180			13	55	521
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед			24	26	48	559	Итого за Обед			31	35	60	706	
Полдник	Сок	180			6	23	Полдник	Сок	200			6	23	218
	Булочка дорожная	40	3	8	23	179		Булочка дорожная	60	4	12	35	268	216
Итого за Полдник			3	8	29	202	Итого за Полдник			4	12	41	291	
Ужин	Макаронные изделия с тертым сыром	200	7	7	18	170	Ужин	Макаронные изделия с тертым сыром	220	8	9	23	215	76
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
Итого за Ужин			14	12	39	327	Итого за Ужин			16	14	49	395	
Итого за день			51	60	165	1448	Итого за день			63	76	211	1814	

Рацион: Ясли

День: среда

Рацион: Сад

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак						Завтрак								
	Каша овсяная жидкая (2 злака)	150	5	7	22	170		Каша овсяная жидкая (2 злака)	180	6	8	26	204	132
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Батон.	30	2	1	15	79		Батон.	40	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
Итого за Завтрак			11	15	50	371	Итого за Завтрак			12	16	55	410	
Обед						Обед								
	Суп с крупой на курином бульоне с чесноком.	150	2	1	4	42		Суп с крупой на курином бульоне с чесноком.	180	2	1	5	51	40
	Котлеты, биточки, шницеля	60	8	7	6	118		Котлеты, биточки, шницеля	80	10	9	8	157	391
	Капуста тушеная.	120	3	4	40	94		Капуста тушеная.	150	3	5	50	118	435
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед			18	14	69	378	Итого за Обед			21	19	88	478	
Полдник						Полдник								
	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108		Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	1	10	7	117		Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184	68
Итого за Полдник			6	16	16	225	Итого за Полдник			8	21	20	304	
Ужин						Ужин								
	Яблоко	100	1	4	10	78		Яблоко	100	3	10	24	196	8
	Сладкий соус	20	4	2	9			Сладкий соус	30	4	2	9		
	Запеканка творожная с рисом	120	17	10	21	243		Запеканка творожная с рисом	170	25	15	32	364	187
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
Итого за Ужин			18	14	42	367	Итого за Ужин			28	25	67	606	
Итого за день			53	59	177	1441	Итого за день			69	81	230	1798	

Рацион: Ясли

День: четверг
Неделя: 1

Рацион: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая.	150	6	7	27	200	Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая.	180	7	9	32	240	282
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Батон.	30	2	1	15	79		Батон.	40	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Итого за Завтрак			12	15	54		401	Итого за Завтрак			13	17	60
Обед	Рассольник	150	1	3	8	73	Обед	Рассольник	180	2	4	9	88	148
	Шницель натуральный рубленный.	60	10	13	6	179		Шницель натуральный рубленный.	80	14	17	8	238	399
	Макаронные изделия	120	4	5	28	174		Макаронные изделия	150	5	6	35	218	88
	Соус томатный с овощами	40						Соус томатный с овощами	50					
	Компот из свежих яблок	180	1		18	83		Компот из свежих яблок	180	1		18	83	214
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед			19	21	73	579	Итого за Обед			25	28	87	714	
Полдник	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108	Полдник	Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Кондитерское изделие	20	2	2	15	83		Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	0,01
Итого за Полдник			7	8	29	214	Итого за Полдник			10	11	52	351	
Ужин	Салат из свеклы и моркови	40	1	4	3	50	Ужин	Салат из свеклы и моркови	50	1	5	4	63	69
	Кнели рыбные припущенные.	140	24	2	11	161		Кнели рыбные припущенные.	160	28	3	12	184	345
	Соус томатный с маслом сливочным	50	1	2	5	36		Соус томатный с маслом сливочным	50	1	2	5	36	116
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
Итого за Ужин			28	8	40	341	Итого за Ужин			33	10	47	400	
Итого за день			66	52	196	1535	Итого за день			81	66	246	1911	

Рацион: Ясли

День: пятница

Рацион: Сад

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная	150	3	5	33	78	Завтрак	Каша кукурузная	180	3	6	33	94	165
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Батон.	30	2	1	15	79		Батон.	40	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Сыр поционный.	20	5	5		68		Сыр поционный.	20	4	4		51	1,04
	Итого за Завтрак			14	18	61		347	Итого за Завтрак			13	18	62
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне.	150	1	2	6	50	Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне.	180	1	3	7	60	30
	Суфле куриное	150	8	12	22,8	136		Суфле куриное	180	9	13	24,8	150	1 004
	Соус томтный	40						Соус томтанный	50					
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	40	3		13	70	123
Итого за Обед			25	23	51	461	Итого за Обед			30	29	60	547	
Полдник	Сок	180			6	23	Полдник	Сок	200			7	25	218
	Плюшка	40	5	5	28	171		Плюшка	60	6	6	33	205	135
Итого за Полдник			5	5	34	194	Итого за Полдник			6	6	40	230	
Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	310
	Суп молочный гречневый	150	4	4	12	97		Суп молочный гречневый	180	4	5	15	117	217
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
Итого за Ужин			11	9	33	254	Итого за Ужин			12	10	41	297	
Итого за день			55	55	153	1456	Итого за день			61	63	178	1825	

Рацион: Ясли

День: понедельник

Рацион: Сад

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5	5	30	185	Завтрак	Каша ячневая	180	7	6	36	222	99
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Батон.	30	2	1	15	79		Батон.	40	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Итого за Завтрак		11	13	58	386		Итого за Завтрак		13	14	65	428	
Обед	Суп овощной	150	2	1	6	47	Обед	Суп овощной	180	2	1	8	56	36
	Плов с курицей	150	12	10	5	158		Плов с курицей	190	16	14	6	211	105
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
	Итого за Обед		27	20	69	581		Итого за Обед		35	28	88	734	
Полдник	Яблоко	100					Полдник	Яблоко	100					
	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108		Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Кондитерское изделие	20	1	10	7	117		Кондитерское изделие	40	2	15	10	184	68
Итого за Полдник		6	16	16	225	Итого за Полдник		8	21	20	304			
Ужин	Салат свекольный	40					Ужин	Салат свекольный	50					
	Омлет натуральный	120	7	6	30	167		Омлет натуральный	160	10	8	43	237	326
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Хлеб пшеничный	40	2		15	71	199
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	200			6	23	218
Итого за Ужин		7	6	41	213	Итого за Ужин		10	8	54	283			
Итого за день		51	55	184	1405	Итого за день		66	71	227	1799			

Рацион: Ясли

День: вторник
Неделя: 2

Рацион: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая.	150	4	7	24	177	Завтрак	Каша манная молочная жидкая.	180	5	8	29	213	283
	Какао с молоком.	150	3	3	10	75		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Батон.	30	2	1	15	79		Батон.	40	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Итого за Завтрак		10	15	50	368		Итого за Завтрак		11	16	57	419	
Обед	Рассольник	150	1	3	2	37	Обед	Рассольник	180	1	3	3	44	156
	Кнели с рисом	80	10	8	4	103		Кнели с рисом	100	12	10	5	124	415
	Соус томатный с овощами	40	4	4	24	148		Соус томатный с овощами	50	6	5	30	185	432
	Компот из свежих яблок	150	1		15	69		Компот из свежих яблок	180	1		18	83	214
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед		19	15	58	427	Итого за Обед		23	19	73	523			
Полдник	Сок	180			6	23	Полдник	Сок	200			7	25	218
	Булочка с сыром	40	2	3	16	98		Булочка с сыром	60	3	5	24	146	121
Итого за Полдник		2	3	22	121	Итого за Полдник		3	5	31	171			
Ужин	Яйцо вареное	40	1	8	7	106	Ужин	Яйцо вареное	40	2	10	9	133	61
	Суп-пюре из разных овощей	150	15	17	6	238		Суп-пюре из разных овощей	200	19	22	8	306	77
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Гренки	30	2		15	71		Гренки	30	3		20	94	199
Итого за Ужин		18	25	34	438	Итого за Ужин		24	32	43	556			
Итого за день		49	58	164	1454	Итого за день		61	72	204	1869			

Рацион: Ясли

День: среда

Рацион: Сад

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая.	150	4	6	22	159	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая.	180	5	7	27	190	182
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Батон.	30	2	1	15	79		Батон.	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Итого за Завтрак		10	14	50	360		Итого за Завтрак		11	15	56	396	
Обед	Свекольник.	150	1	3	6	56	Обед	Свекольник.	180	2	3	7	67	145
	Жаркое по-домашнему	180	17	12	13	225		Жаркое по-домашнему	200	23	16	17	300	387
	Огурец соленый	15	2	4	4	17		Огурец соленый	15	2	5	5	22	446
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед		26	25	43	467	Итого за Обед		34	33	56	597			
Полдник	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108	Полдник	Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	2	2	15	83		Хлеб пшеничный с повидлом	55	4	5	37	209	604
Итого за Полдник		7	8	29	214	Итого за Полдник		10	11	52	352			
Ужин	Салат морковный	40	9	32	32	449	Ужин	Салат морковный	50	11	41	42	577	56
	Сырники творожные	140	3	5	7	119		Сырники творожные	180	4	6	9	149	115
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
Итого за Ужин		14	37	60	662	Итого за Ужин		18	47	77	843			
Итого за день		57	84	182	1503	Итого за день		73	106	241	1888			

Рацион: Ясли

День: четверг

Рацион: Сад

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3	4	11	94	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3	5	13	113	48
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Батон.	30	2	1	15	79		Батон.	40	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Итого за Завтрак		9	12	38	295		Итого за Завтрак		9	13	41	319	
Обед	Щи из свежей капусты	150	1	3	8	73	Обед	Щи из свежей капусты	180	2	4	9	88	148
	Тефтели мясные в соусе	60	16	14	8	224		Тефтели мясные в соусе	80	21	19	11	299	208
	Макароны отварные	120	1	2	3	33		Макароны отварные	150	1	3	5	46	1 005
	Компот из свежих яблок	150	1		15	69		Компот из свежих яблок	180	1		18	83	214
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед		22	19	47	469	Итого за Обед		28	27	60	603			
Полдник	Яблоко	100					Полдник	Яблоко	100					
	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108		Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Кондитерское изделие	20	2	2	15	83		Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	0,01
Итого за Полдник		7	8	24	191	Итого за Полдник		10	11	47	328			
Ужин	Котлета овощная	120	2	5	7	78	Ужин	Котлета овощная	160	2	6	8	98	61
	Соус молочный	40	27	12	10	253		Соус молочный	50	32	14	11	304	86
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
Итого за Ужин		31	17	38	425	Итого за Ужин		37	20	45	519			
Итого за день		69	56	147	1389	Итого за день		84	71	193	1798			

Рацион: Ясли

День: пятница
Неделя: 2

Рацион: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба".	150	4	8	17	161	Завтрак	Каша "Дружба".	180	5	10	20	194	275
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Батон.	30	2	1	15	79		Батон.	40	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Сыр поционный.	20	5	5		68	1,04
	Сыр поционный.	20	5	5		68		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Итого за Завтрак			15	21	45		430	Итого за Завтрак		16	23	49	468
Обед	Борщ с капустой на курином бульоне.	150	1	3	7	61	Обед	Борщ с капустой на курином бульоне.	180	1	4	8	73	28
	Рыбная котлета	60	10	13	6	179		Рыбная котлета	80	14	17	8	238	399
	Сложный гарнир	120	8	12	22	441		Сложный гарнир	150	7	10	18	150	441
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
	Итого за Обед			19	24	60		493	Итого за Обед		24	32	75	628
Полдник	Сок	180			6	23	Полдник	Сок	200			7	25	218
	Ватрушка	40	3	3	23	132		Ватрушка	60	4	4	35	199	1 007
	Итого за Полдник		3	3	29	155		Итого за Полдник		4	4	42	224	
Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	310
	Суп молочный с рисом	200	5	6	19	149		Суп молочный с рисом	250	6	8	23	186	33,01
	Чай с сахаром.	150			5	19		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
Итого за Ужин		12	11	39	302	Итого за Ужин		14	13	49	366			
Итого за день			49	59	173	1380	Итого за день		58	72	215	1686		

Итого за период	432	474	2041	14201	Итого за период	543	623	2641	18720	
Среднее значение за период	43	47	204	1420,1	Среднее значение за период	54	62	264	1872	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16	17	67		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18	17	65		